

Утверждаю  
Директор МКОУ гимназия г. Сосновка  
  


Примерное десятидневное меню  
по МКОУ гимназия г. Сосновка  
на 202\_6\_ - 202 \_7\_ учебный год  
(Питание детей начальных классов)

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

| № рец.<br>по сборнику | Наименование<br>блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность,<br>(ккал) |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------------|
|                       |                                     |                 | Б                | Ж     | У     |                                       |
|                       | <b>Понедельник</b>                  |                 |                  |       |       |                                       |
| 333                   | Макаронные изделия отварные с сыром | 180/20          | 5,4              | 3,6   | 33,3  | 388                                   |
|                       |                                     |                 |                  |       |       |                                       |
|                       | Хлеб ржаной                         | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                  |
| 951                   | Кофейный напиток на молоке          | 200             | 1,4              | 2     | 22,4  | 116                                   |
|                       | сок                                 | 100             | 0,4              | 0,1   | 11    | 42                                    |
|                       | <i>Итого:</i>                       |                 | 9                | 6     | 79    | 608,9                                 |
|                       | <b>Вторник</b>                      |                 |                  |       |       |                                       |
|                       |                                     |                 |                  |       |       |                                       |
| 520                   | Картофельное пюре                   | 180             | 3,67             | 5,76  | 24,53 | 164,7                                 |
| пф                    | Котлета рыбная                      | 90              | 9,2              | 19,5  | 6,9   | 186                                   |
|                       |                                     |                 |                  |       |       |                                       |
| 639                   | Компот из изюма(кураги)             | 200             | 1                | 0,05  | 27,5  | 110                                   |
|                       | Хлеб ржаной                         | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                  |
|                       | <i>Итого:</i>                       |                 | 18,97            | 27,49 | 48,73 | 531,6                                 |

| № рец.<br>по сборнику | Наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>(ккал) |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------------|
|                       |                             |                 | Б                | Ж     | У     |                                            |
|                       | <b>Среда</b>                |                 |                  |       |       |                                            |
|                       |                             |                 |                  |       |       |                                            |
| 332                   | Макаронные изделия отварные | 150             | 5,4              | 3,6   | 33    | 194                                        |
| пф                    | Шницель куриный             | 90              | 13,4             | 21,4  | 2     | 268                                        |
| 248                   | с томатным соусом           | 30              | 0,4              | 1,4   | 2     | 23                                         |
|                       | Хлеб ржаной                 | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                       |
| 300                   | Чай с сахаром               | 200/15          | 0,1              | 0,03  | 9,9   | 36                                         |
|                       | <i>Итого:</i>               |                 | 17,8             | 24,85 | 81,7  | 575,9                                      |
|                       | <b>Четверг</b>              |                 |                  |       |       |                                            |
| 436                   | Жаркое по- домашнему        | 220             | 18,01            | 17,34 | 25,29 | 416                                        |
|                       | Хлеб ржаной                 | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                       |
| 300                   | Чай с сахаром               | 200/15          | 0,1              | 0,03  | 9,9   | 36                                         |
|                       | сок                         | 100             | 0,4              | 0,1   | 11    | 84                                         |
|                       | <i>Итого:</i>               |                 | 20,31            | 17,77 | 58,49 | 598,9                                      |
|                       | <b>Пятница</b>              |                 |                  |       |       |                                            |
| 297                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 150             | 10,6             | 6,8   | 45,2  | 312                                        |
| 437                   | Гуляш из куриной грудки     | 90/30           | 30,4             | 3,1   | 2,4   | 214                                        |
| 270                   | Чай с сахаром с лимоном     | 200/15/7        | 0,2              | 0,04  | 10,2  | 41                                         |
|                       | Хлеб ржаной                 | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                       |
|                       |                             |                 |                  |       |       |                                            |
|                       | <i>Итого:</i>               |                 | 43               | 10,24 | 70,1  | 629,9                                      |

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

| № рец.<br>по<br>сборнику | Наименование<br>блюда                                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность,<br>(ккал) |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------------|
|                          |                                                                         |                 | Б                | Ж     | У     |                                       |
|                          | <b>Понедельник</b>                                                      |                 |                  |       |       |                                       |
|                          |                                                                         |                 |                  |       |       |                                       |
| 297                      | Каша (гречневая, рисовая, овсяная) вязкая на молоке со сливочным маслом | 180/5           | 8                | 8,2   | 32,7  | 247                                   |
| 1                        | Бутерброд с сыром                                                       | 29/10           | 3,48             | 8,32  | 9,5   | 170                                   |
|                          | Хлеб ржаной                                                             | 1/25            | 1,98             | 0,36  | 11,88 | 59                                    |
| 951                      | Кофейный напиток на молоке                                              | 200             | 1,4              | 2     | 22,4  | 116                                   |
|                          | Сок                                                                     | 200             |                  |       |       | 42                                    |
|                          | <b>Итого:</b>                                                           |                 | 14,86            | 18,88 | 84,18 | 575                                   |
|                          | <b>Вторник</b>                                                          |                 |                  |       |       |                                       |
|                          |                                                                         |                 |                  |       |       |                                       |
| 520                      | Картофельное пюре                                                       | 180             | 3,67             | 5,76  | 24,53 | 164,7                                 |
| Пф2                      | Котлета рыбная со сливочным маслом                                      | 90/5            | 4,01             | 5,56  | 6     | 186                                   |
| 639                      | Компот из изюма(кураги)                                                 | 200             | 1                | 0,05  | 27,5  | 110                                   |
|                          | Хлеб ржаной                                                             | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                  |
|                          | <b>Итого:</b>                                                           |                 | 17,67            | 31,1  | 47,03 | 539,6                                 |
|                          |                                                                         |                 |                  |       |       |                                       |

| № рец.<br>по сборнику | Наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность,<br>(ккал) |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------------|
|                       |                             |                 | Б                | Ж     | У     |                                       |
|                       | <b>Среда</b>                |                 |                  |       |       |                                       |
|                       |                             |                 |                  |       |       |                                       |
| 332                   | Макаронные изделия отварные | 150             | 5,4              | 3,6   | 33    | 194                                   |
| пф                    | Котлета говяжья             | 90              | 12               | 25    |       | 278                                   |
| 248                   | с томатным соусом           | 30              | 0,4              | 1,4   | 2     | 23                                    |
|                       | Хлеб ржаной                 | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                  |
| 300                   | Чай с сахаром               | 200/15          | 0,1              | 0,03  | 9,9   | 36                                    |
|                       | <b>Итого:</b>               |                 | 11,71            | 10,89 | 63,2  | 570,9                                 |
|                       | <b>Четверг</b>              |                 |                  |       |       |                                       |
|                       |                             |                 |                  |       |       |                                       |
| 297                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 180             | 10,6             | 6,8   | 45,2  | 312                                   |
| 437                   | Гуляш из говядины           | 50/50           | 13,8             | 14,3  | 3,1   | 197                                   |
| 270                   | Чай с сахаром с лимоном     | 200/15/7        | 0,2              | 0,04  | 10,2  | 41                                    |
|                       | Хлеб ржаной                 | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                  |
|                       | <b>Итого:</b>               |                 | 26,4             | 21,44 | 70,8  | 588,9                                 |
|                       | <b>Пятница</b>              |                 |                  |       |       |                                       |
|                       |                             |                 |                  |       |       |                                       |
| 520                   | Картофельное пюре           | 180             | 3,67             | 5,76  | 24,53 | 164,7                                 |
| Пф                    | Котлета куриная             | 90              | 11,5             | 13,44 | 14,2  | 170                                   |
| 639                   | Компот из изюма(кураги)     | 200             | 1                | 0,05  | 27,5  | 110                                   |
|                       | Хлеб ржаной                 | 1/30            | 1,8              | 0,3   | 12,3  | 62,9                                  |
|                       | <b>Итого:</b>               |                 | 17,97            | 19,55 | 78,53 | 507,6                                 |